

sciencebased.news

膳食计划

三个完美日

女性版

九顿饭，只靠食物就达到每一项维生素和矿物质目标。不用复合维生素。



怎么用

真正的食物，每个数字都核对过

65公斤的女性，每天约1800千卡

下面每一天都达到美国农业部（USDA）食物数据能核对的全部维生素和矿物质目标，蛋白质、膳食纤维、omega-3 和九种必需氨基酸也都够，不用吃复合维生素。肉、豆、绿叶菜、菇、根茎和水果每天都不一样。可以称一两次，记住这些分量大概是多少。

第1天	北方家常	第3页
第2天	粤式	第7页
第3天	川味	第11页



第1天 · 早餐

小米粥、鸡蛋和豆浆

小米粥	150 克
鸡蛋	60 克
加钙豆浆	120 毫升
麻酱拌菠菜（菠菜）	165 克

361
千卡

21
克蛋白质

6
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素K	910%
维生素A	146%
锰	113%
核黄素（B2）	95%



第1天 · 午餐

豆腐、猪里脊、青菜和糙米

豆腐（钙凝固）	55 克
猪里脊	35 克
小白菜	90 克
糙米饭	90 克
香菇	35 克
低钠酱油	3 克

235
千卡

18
克蛋白质

3
克膳食纤维

这顿饭提供

锰	80%
铜	64%
硒	59%
硫胺素（B1）	53%



第1天 · 晚餐

清蒸鲭鱼、西兰花和红薯

清蒸鲭鱼	240 克
西兰花	240 克
蒸红薯	320 克
木耳（干）	5 克
芝麻油	9 克

948
千卡

74
克蛋白质

22
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素A	474%
维生素B12	423%
维生素K	386%
维生素C	298%

第1天 · 全天

1867	119	45	2065
千卡	克蛋白质	克膳食纤维	毫克钠

占每日目标的百分比 · 竖线是100%

维生素A	677%	铜	311%
维生素C	496%	铁	120%
维生素D	202%	镁	193%
维生素E	103%	锰	423%
维生素K	1339%	磷	215%
硫胺素（B1）	188%	钾	232%
核黄素（B2）	337%	硒	326%
烟酸（B3）	302%	锌	139%
泛酸（B5）	185%	碘	122%
维生素B6	308%	蛋白质	114%
叶酸	184%	膳食纤维	179%
维生素B12	502%	Omega-3 ALA	185%
胆碱	167%	Omega-3 EPA + DHA	892%
钙	108%	Omega-6	106%

两餐之间

加餐

- 橙子 …… 170 克
- 柿子 …… 240 克
- 核桃 …… 11 克
- 绿茶 …… 360 毫升

全天

- 加碘盐 …… 3 克

✓ 23种维生素和矿物质全部达标，9种必需氨基酸也全部达标。

饱和脂肪占热量的6%。



第2天 · 早餐

燕麦牛奶、黑芝麻和猕猴桃

燕麦片（干）	45 克
低脂牛奶	310 毫升
黑芝麻	8 克
猕猴桃	150 克

438
千卡

19
克蛋白质

10
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素C	185%
锰	110%
磷	83%
铜	81%



第2天 · 午餐

牛肉炒芥兰、毛豆和糙米

炒牛肉（瘦）	160 克
芥兰	200 克
毛豆	135 克
糙米饭	120 克
花生油	8 克

718
千卡

71
克蛋白质

14
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素K	231%
锰	172%
叶酸	161%
锌	158%



第2天 · 晚餐

清蒸鳟鱼、莲藕和萝卜

清蒸鳟鱼	175 克
莲藕	160 克
白萝卜	125 克
平菇	65 克
苋菜	135 克

471
千卡

50
克蛋白质

8
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素B12	300%
维生素D	225%
维生素C	164%
烟酸（B3）	116%

第2天 · 全天

1856	144	39	1685
千卡	克蛋白质	克膳食纤维	毫克钠

占每日目标的百分比 · 竖线是100%

维生素A	106%	铜	332%
维生素C	436%	铁	105%
维生素D	251%	镁	191%
维生素E	113%	锰	445%
维生素K	307%	磷	352%
硫胺素（B1）	163%	钾	244%
核黄素（B2）	211%	硒	298%
烟酸（B3）	276%	锌	261%
泛酸（B5）	215%	碘	101%
维生素B6	261%	蛋白质	139%
叶酸	235%	膳食纤维	155%
维生素B12	474%	Omega-3 ALA	132%
胆碱	152%	Omega-3 EPA + DHA	307%
钙	129%	Omega-6	140%

两餐之间

加餐

- 苹果 …… 185 克
- 葵花籽 …… 20 克
- 乌龙茶或红茶 …… 360 毫升

全天

- 加碘盐 …… 3 克

✓ 23种维生素和矿物质全部达标，9种必需氨基酸也全部达标。

饱和脂肪占热量的7%。



第3天 · 早餐

豆浆、全麦馒头和黄瓜

加钙豆浆	300 毫升
全麦馒头	65 克
黄瓜	90 克
香蕉	100 克

391
千卡

18
克蛋白质

8
克膳食纤维

这顿饭提供

锰	107%
维生素B12	106%
铜	87%
核黄素（B2）	69%



第3天 · 午餐

宫保鸡丁、米饭和小白菜

宫保鸡丁：鸡腿肉	75 克
宫保鸡丁：花生	40 克
宫保鸡丁：红椒	165 克
白米饭	120 克
青菜（上海青）	165 克

588
千卡

36
克蛋白质

9
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素C	338%
维生素B6	108%
烟酸（B3）	104%
锰	95%



第3天 · 晚餐

清蒸三文鱼、番茄和豆芽

清蒸三文鱼	120 克
番茄	235 克
绿豆芽	185 克
麻酱拌菠菜（菠菜）	155 克
甜玉米	155 克
晒过太阳的蘑菇	30 克
菜籽油	10 克

608
千卡

43
克蛋白质

12
克膳食纤维

这顿饭提供

维生素K	926%
维生素D	169%
维生素A	145%
维生素B12	141%

第3天 · 全天

1868	108	34	2031
千卡	克蛋白质	克膳食纤维	毫克钠

占每日目标的百分比 · 竖线是100%

维生素A	260%	铜	277%
维生素C	476%	铁	105%
维生素D	192%	镁	193%
维生素E	104%	锰	390%
维生素K	1031%	磷	242%
硫胺素（B1）	187%	钾	217%
核黄素（B2）	251%	硒	228%
烟酸（B3）	265%	锌	148%
泛酸（B5）	180%	碘	120%
维生素B6	318%	蛋白质	104%
叶酸	204%	膳食纤维	135%
维生素B12	282%	Omega-3 ALA	175%
胆碱	113%	Omega-3 EPA + DHA	517%
钙	119%	Omega-6	126%

两餐之间

加餐

- 低脂原味酸奶 …… 90 克
- 樱桃 …… 125 克
- 开心果 …… 25 克
- 菊花茶或绿茶 …… 360 毫升

全天

- 加碘盐 …… 3 克

✓ 23种维生素和矿物质全部达标，9种必需氨基酸也全部达标。

饱和脂肪占热量的6%。

sciencebased.news

有问题、更正或想法？

sciencebased.news

扫码查看这份计划背后的文章：研究、评级，以及每种食物的理由。

每篇文章末尾都有一个框，写着*有不清楚、错误或遗漏的地方吗？告诉我们。*它直接送到编辑手里。

X上：@scibasednews

说明

- 除注明“干”的以外，克数都是做熟后的重量。豆、米和杂粮煮熟后约是干重的2到3倍。
- 自己加的盐用加碘盐；这里算了3克（半茶匙），当天的钠已包括在内。
- 这里的维生素D几乎全靠多脂鱼。蘑菇菌褶朝上晒一个小时左右，或包装写明经过紫外线照射，维生素D会增加。不吃鱼的日子，靠晒太阳或维生素D补充剂补上。
- 茶对这些数字贡献不大，但带来USDA没有计算的多酚。
- USDA没有食物中生物素、铬和钼的数据，所以没有核对。
- 目标是美国19至50岁成人的RDA或AI（女性铁的目标是18毫克）。可能怀孕的女性，还要每天服400至800微克叶酸。
- 这是示例，不是医疗建议。有肾病、在用抗凝药（维生素K）或被要求限钾的人，请先问医生。

出自 sciencebased.news/zh-hans/perfect-food-day/。食物数据：USDA FoodData Central，SR Legacy。第5版，2026-10-22。